หนึ่งเดียว คือทุกสิ่ง

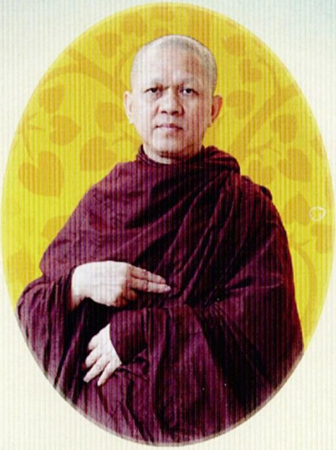
พระอาจารย์ธัมมทีโป

พระอาจารย์สุรพจน์ สัทธาธิโก

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง

www.thammatipo.com

สแกน QR Code :: ปฏิบัติธัมม์ดูจิต / ติดตามข่าวสาร



ดวงประทีปแห่งธัมม์

(ธัมมทีโป)

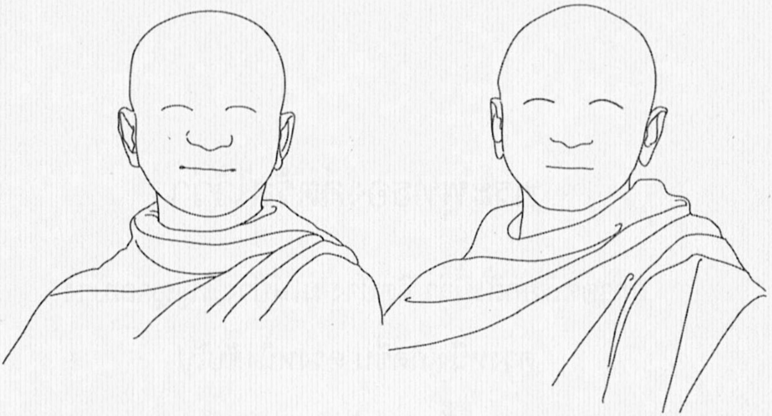
.. คนที่ฝึกสติปัฏฐานสี่ ของนั้นดีใครไม่รู้ดูไม่เห็น
การปล่อยวางขันธ์ห้านั้นลำเค็ญ ปล่อยไม่เป็นจิตตกฐานฌานตกลง
ปฏิบัตินั้นต้องทิ้งสิ้นทุกสิ่ง เห็นของจริงเป็นสมมุติไม่มั่นหมาย
จิตเริ่มดิ่งญาณเริ่มเกิดทิ้งรูปกาย สมดังหมายเห็นจิตลงภวังค์
แล้วจากนั้นเห็นจิตเจ็ดขณะ ขันธ์ห้าละออกจากจิตหรือไฉน
กายก็ละจากขันธ์ห้าปิติใจ รู้ภายในเห็นจิตวิมุติพลัน
แล้วจากนั้นเห็นจิตหลุดจากจิต เพ่งพินิจว่าอะไรไฉนนั่น
เหมือนพระจันทร์ทอแสงผ่องอำพัน จิตดวงนั้นเป็นวิมุติหลุดพ้นเอย

ธัมมทีโป

สภาวธัมม์ ๓ เดือน ๗ วัน

วิธีการดูจิตและแผ่เมตตา
DVD "Mind training procedures"

Website::
www.thammatipo.com



พระอาจารย์ธัมมทีโป

หลวงพ่อ

เกิดมาช่วยคนให้พ้นทุกข์
พบความสุข บนหนทาง ที่กว้างใหญ่
จิตเปล่งแสง สุขสงบ จบภายใน
3 เดือน 7 วัน
ผ่านพ้นภัย ม่านมายา ...

เดินทางช่วยคนให้พ้นทุกข์
พบความสุข ด้วยปัญญา อันยิ่งใหญ่
สุขสงบ ถ้วนทุกคน เพราะพ้นภัย
ร่วมเดินไป ในหนทาง
เส้นทางธัมม์..

พระอาจารย์สุรพจน์ สัท์ธาธิโก

หลวงลุง

เป็นช่างสำรวจออกตรวจวัดระยะ
เป็นวิศวะออกแบบโครงสร้าง
มาขายรถยนต์ค้นหาหนทาง
พระธัมม์นำทาง จึงพบทางเดิน
ได้เป็น หลวงลุง
คอยสอนหลาน ..ทางไม่ตาย
พ้นการเวียนว่ายตายเกิดตัดวัฏฏะ
งานยิ่งใหญ่ เป็นงานพระพุทธะ
ส่งธัมมะมอบดวงใจให้ทุกคน

....

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง (www.thammatipo.com)

Thammatipo บ้านวังเมือง 086-9982236 haipensook

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง

ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป

ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน

ธัมม์ทั้งหลายทั้งปวง รวมลงที่จิต

ผู้ใดสำรวมจิต ที่ไปได้ไกล ไปดวงเดียว

ไม่มีรูปร่าง แต่มีกายเป็นที่อาศัย

ผู้นั้นจะพ้นจากบ่วงมาร

เมื่อบุคคลรักษาจิต

กรรมทางกาย วาจา ใจ ก็เป็นอันรักษา

ผู้ใดตามรักษาจิต ผู้นั้นชื่อว่ารักษาตน

ผู้ใดตามรักษาจิตตน ผู้นั้นย่อมพ้นจากบ่วงมาร

ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต ที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง

เพราะจิตที่คุ้มครองดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้

ฌานย่อมมีแก่ผู้มีปัญญา ผู้มีปัญญาย่อมมีฌาน

ฌานและปัญญา มีอยู่ในผู้ใด

ผู้นั้นชื่อว่าอยู่ใกล้พระนิพพาน

นิพพาน ว่างอย่างยิ่ง

นิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง

สุขอื่นเสมอด้วยความสงบ .. เป็นไม่มี

ทุกข์ที่ไม่มีวันจบ และหนทางหลุดพ้นจากทุกข์

ที่สุดคนเราก็ต้อง แก่ เจ็บ ตาย ต้องพลัดพรากจากของรัก พระองค์ทรงเห็นดังนั้น จึงออกไปหาทางที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย ได้ทรงค้นพบต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งปวง นั่นคือ อวิชชา คือความไม่รู้อริยสัจ 4 และ จิตที่ถูกอวิชชาครอบงำ ย่อมเกิดตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก มีความยึดมั่น จิตจึงผูกพันอยู่ในภพ เวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้จักจบจักสิ้น เป็นทุกข์ที่ไม่มีวันจบ ดังนั้น การดับทุกข์ ต้องปล่อยวางอวิชชาและตัณหา ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทั้งปวง จิตก็จะหลุดพ้นเป็นอิสระเพราะไม่ยึดมั่น

พระองค์จึงเข้าสู่วิธีการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ โดยการตามรักษาจิตไปทุกขณะ นี่เรียกว่าจิตที่อยู่บนเส้นทางของ อริยมัคค์มีองค์ 8 โดยมีความเห็นถูกต้อง ความคิด คำพูด การกระทำ อาชีพ ความเพียร สติ สมาธิ จะดำเนินไปในหนทางที่ถูกต้อง

" จักษุ " คือ ความเห็นที่ถูกต้อง ได้เกิดขึ้นแล้ว

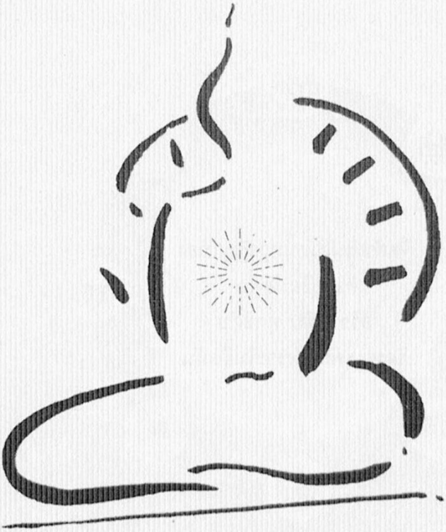
" ญาณ " คือ ความรู้

" ปัญญา " คือ ความที่รู้ชัดเจน

" วิชชา " คือ ความรู้แจ้งอย่างหมดข้อสงสัย

" แสงสว่าง" คือ ความสว่างไสวได้เกิดขึ้น ...

อวิชชาก็ดับ .. ทุกข์ดับ .. จิตก็หลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่น เป็นอิสระจากความคิดทั้งปวง

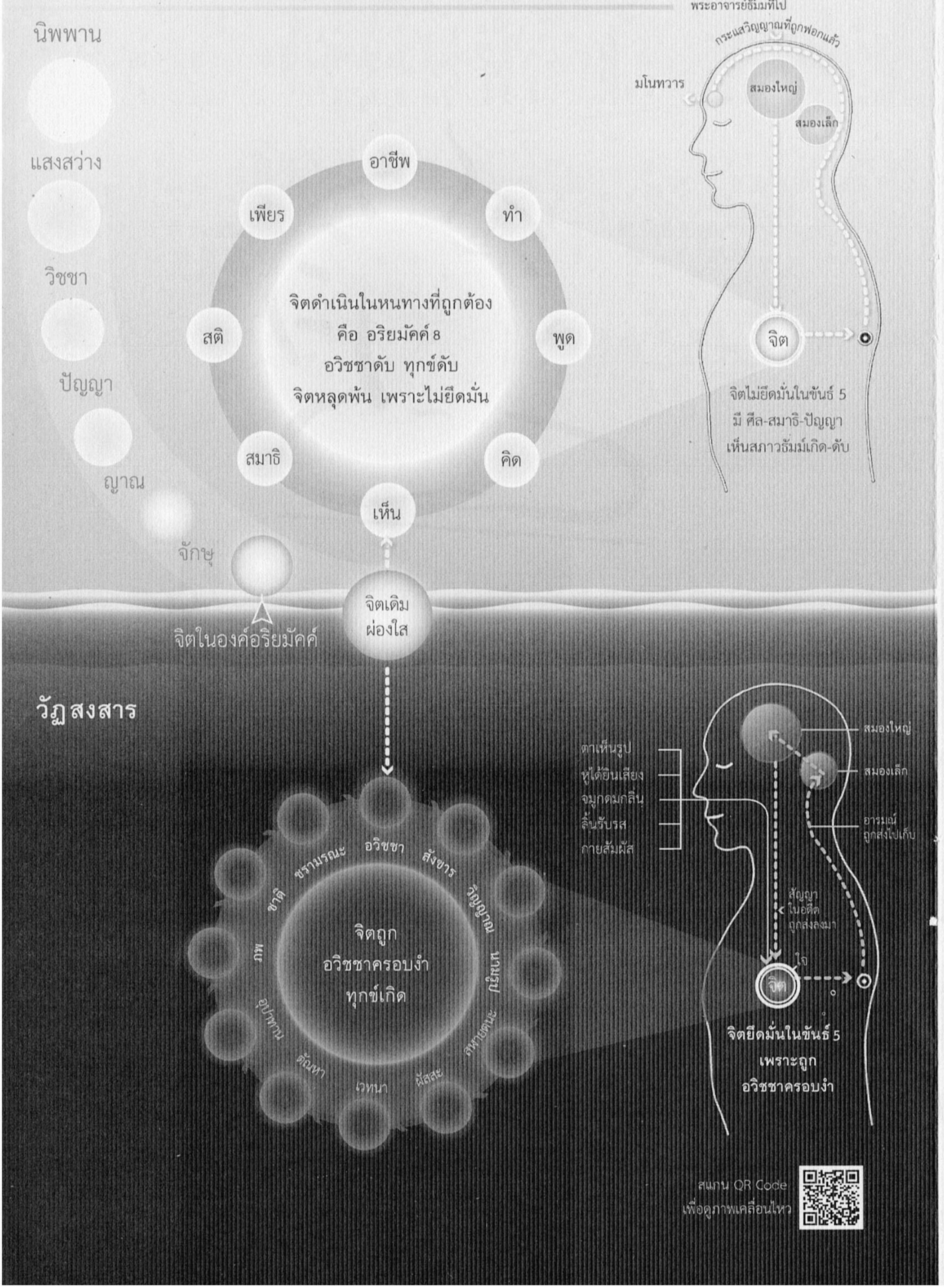


พระองค์จึงได้นามว่าพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ดังนั้น เมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้แล้ว จึงได้เผยแผ่หลักธัมม์ของพระพุทธองค์ คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา โดยมีความเห็นที่ถูกต้องเป็นเบื้องต้น และธัมมจักรของพระพุทธองค์ก็ได้หมุนไป เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย ทุกคนจะเป็นคนที่เก่ง คือมีทุกข์ แล้วดับทุกข์ได้ แก้ปัญหาชีวิตได้ และคนดีมีศีลธัมม์ จะกลับมาอีกครั้ง ในกึ่งพุทธกาล ทุกคนจะพบความสุขที่แท้จริง ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์

ธัมมจักรก็จะหมุนไป เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่มหาชนเป็นอันมาก จากในกาลก่อน สู่กาลปัจจุบัน ตลอดไป และตลอดกาล

ปฏิจจสมุปบาท (วงจรกระแสจิต)



วงจรกระแสจิต

เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัส ใจคิดนึก.. อารมณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามา เมื่อไม่ได้ดูจิต กระแสจะวิ่งไปเก็บที่สมองเล็ก สมองใหญ่ ทำให้เกิดความเครียด ความกังวล เป็นไมเกรน ปวดหัว นอนไม่หลับ และเป็นโรคหัวใจ กระแสต่างๆที่เข้ามาครอบงำจิต หมุนเวียนอยู่อย่างนี้ ทำให้จิตหลุดพ้นไปไม่ได้

เมื่อเรามาดูจิต เห็นการเกิด-ดับไปเรื่อยๆ สังเกตความรู้สึกกลางหน้าอก บริเวณลิ้นปี่ไปเรื่อยๆ กระแสจะทะลุไปด้านหลัง ผ่านไปที่ท้ายทอย สมองเล็ก สมองใหญ่ กระแสวิญญาณที่ถูกฟอกแล้ว จะออกบริเวณหัวคิ้ว ซึ่งเป็นทางออกของกระแสวิญญาณ

ดังนั้นเมื่อเราดูจิต เห็นการเกิดดับไปเรื่อยๆ ไปทุกขณะความคิด ความเครียด ความกังวลก็จะดับไป สมองก็จะปลอดโปร่ง จิตก็จะผ่องใส ปัญญาก็จะเกิดขึ้น

ที่สุดคนเราก็ต้อง แก่ เจ็บ ตาย ต้องพลัดพรากจากของรัก พระองค์ทรงเห็นดังนั้น จึงออกไปหาทางที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย ได้ทรงค้นพบต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งปวง นั่นคือ อวิชชา คือความไม่รู้อริยสัจ 4 และจิตที่ถูกอวิชชาครอบงำ ย่อมเกิดตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก มีความยึดมั่น จิตจึงผูกพันอยู่ในภพ เวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้จักจบจักสิ้น เป็นทุกข์ที่ไม่มีวันจบ ดังนั้น การดับทุกข์ ต้องปล่อยวางอวิชชาและตัณหา ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทั้งปวง จิตก็จะหลุดพ้นเป็นอิสระเพราะไม่ยึดมั่น

หมุนธัมมจักร

.. เมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้แล้ว ได้ไปเจอปัญจวัคคีย์ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ทรงแสดงที่สุดทั้งสองข้างไม่ควรเสพ และสอนทางสายกลาง อันไม่ติดในที่สุดทั้งสองข้าง

ที่สุดสองข้างคืออะไร?

การเพลิดเพลิน หมกมุ่น ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นที่สุดข้างหนึ่ง การทรมานตนเองให้ลำบาก เป็นที่สุดอีกข้างหนึ่ง

ข้างหนึ่งเราต้องการสบาย เราก็จะต่อต้านความลำบาก ส่วนอีกข้างหนึ่ง ต้องการการกระทำอะไรที่มันลำบากๆ ก็จะต่อต้านความสบาย

ดังนั้นเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะ เลิกทรมานตนเองให้ลำบาก กลับมาฉันอาหาร ปัญจวัคคีย์ถึงไม่พอใจ ในการไปทำตัวให้สบาย ซึ่งมองแล้วไม่น่าจะใช่หนทางแห่งการตรัสรู้

ตรงจุดนี้ ทำให้เราเห็นเงื่อนไขในทุกข์ที่เกิดขึ้น เหตุเพราะไปยึดมั่นในความเห็นใดๆ ก็ต้องทุกข์เพราะสิ่งนั้น เช่น อึดอัดขัดเคือง ในสิ่งที่ลำบากในงานที่ลำบาก เพราะไปตั้งเงื่อนไข ว่าต้องการสบาย มันจึงต่อต้านความลำบาก กลัวความลำบาก

ดังนั้น เมื่อเกิดความรู้สึกอึดอัดขัดเคืองในสิ่งใด ให้กลับไปหาต้นเหตุว่า *ตั้งเงื่อนไขอะไรอยู่* ในทุกๆเรื่อง และ *ปล่อยเงื่อนไข* อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

และให้สังเกต เงื่อนไขนั้น มันจะมาในแบบที่สุดทั้งสองข้าง เช่น ต้องการสงบ ก็จะต่อต้านความไม่สงบ .. กลัวความไม่สงบ ไม่ชอบความวุ่นวาย ส่วนผู้ที่ต้องการความวุ่นวาย ความสนุกสนาน ก็จะต่อต้านความเงียบสงบ ไม่ชอบความเงียบ ไม่ชอบความสงบ

พอเราดูจิตอยู่บนทางสายกลาง ไม่ตั้งเงื่อนไขว่า .. ต้องการสงบ เมื่อไม่ตั้งเงื่อนไข ก็จะไม่ต่อต้านความไม่สงบ ไม่กลัวความไม่สงบ ไม่กลัวความคิดหรือเหตุที่ทำให้ไม่สงบ

เมื่อไม่มีเงื่อนไข จิตก็จะมีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง *เห็นการเกิดดับที่จิตภายใน เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดดับอยู่ทุกขณะ* ถอนความยึดมั่นในความเห็นว่าเราสงบ เราไม่สงบออกไป *เรียกว่าเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง*

พระพุทธองค์ทรงแนะนำ ให้ผู้ปฏิบัติ เห็นความผิดของตนเอง เพราะเมื่อเห็นความผิดของตนเอง อาสวกิเลสย่อมไม่เจริญขึ้น ส่วนผู้ใดเห็นความผิดผู้อื่น อาสวกิเลสย่อมเจริญขึ้น

.. เมื่อเราเห็นความผิดของผู้อื่น เราก็จะส่งจิตออกไปภายนอก ส่วนเมื่อเราเห็นความผิดตนเอง เราส่งจิตกลับเข้าภายใน และดูว่า เมื่อมีความอึดอัดขัดเคือง เกลียดโกรธ แล้วก็กลับมาหาว่า ดูข้างในนั้นว่า *ไปตั้งเงื่อนไขอะไรอยู่* ก็จะเห็นเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น

ให้สังเกตว่า เวลาเราโกรธเรื่องไหน ปกติเราจะว่าตัวเองว่า *โธ่ เราไม่น่าไปโกรธเลย ทำไมเราไปโกรธ ไม่อยากไปโกรธเลย ทำไมเราเป็นคนแบบนี้* บางทีก็ว่าตัวเอง ไม่ก็ว่าคนอื่น

เวลามีอารมณ์โกรธ ไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน ไม่ต้องกลัวมัน ไม่ต้องหลบ อย่าหลบ แต่ ให้สังเกตต้นเรื่องว่า ข้างในตั้งเงื่อนไข อะไรอยู่ .. ดูตรงนี้นะ ใช้กับทุกเรื่องเลย

เช่น เราต้องการเงียบๆ อยู่ที่ทำงานเงียบๆ พอมีคนเสียงดัง เราก็ ..รำคาญ หงุดหงิด *..เฮ้อช่างเขาเถอะ* พอเสียงดังอีก หงุดหงิดอีกมั้ย? หงุดหงิดอีก มันก็หงุดหงิดเรื่อยๆ ถึงจะยอม แต่มันก็ยังหงุดหงิด

คราวนี้เรา *..ช่างมัน อุตส่าห์ อดทนละ* พอทนมากๆปุ๊บ คราวหลัง มันก็ระเบิด เพราะอะไร? เพราะเราพยายามไปปล่อยตัวนี้ เราจะปล่อยตัวนี้ มันปล่อยไม่ได้ เพราะมันเป็น*ผล*ที่เกิดขึ้น

ต้นเหตุ คือเราตั้งว่าเราต้องการเงียบๆ *เงื่อนไขของเรา* คือ ต้องการเงียบๆ เราเลยรำคาญเสียงที่เกิดขึ้น ให้สังเกต ตรงนี้

อย่างนี้เสียงดังไม่ต้องบอกหรือ ปล่อยวางอย่างนี้หรือ ..?

สังเกต ถ้าเราตั้งเงื่อนไขว่า ต้องการเงียบ เราจะรำคาญเสียง พอพูดบอกใคร เราจะบอกด้วยความรำคาญ *..นี่เงียบๆหน่อย !* ถึงพยายามจะนิ่งๆ แต่ข้างในมันรำคาญ หงุดหงิดแล้วมันพูดออกไป

เมื่อดูจิตไม่ตั้งเงื่อนไขว่าต้องการเงียบ ข้างในมันก็สบายๆ แต่เราก็เห็นเรื่องราวอยู่ เราก็บอกให้เขาเงียบๆ แต่กระแสตรงนี้จะเป็นกระแสแนะนำ

เช่นในการสั่งงานอะไรก็ตาม ถ้าเราต้องการให้ทุกคนเข้าใจ พอไม่เข้าใจเราก็จะรำคาญ *ทำไมไม่เข้าใจ พูดหลายทีแล้ว ทำไมไม่เข้าใจ* ก็จะ

รำคาญที่ไม่เข้าใจ ฟังทีเดียวก็น่าจะเข้าใจ ไม่ว่าจะลูกจะใครก็ตาม นี่เพราะอะไร เพราะเราตั้งเงื่อนไขไว้ ว่าเขาน่าจะเข้าใจ ทำไมไม่เข้าใจ

ทำไมไม่เข้าใจสักที แต่พอเราเห็นต้นเหตุ ที่หงุดหงิดเพราะเราตั้งเงื่อนไข .. พอไม่ตั้งเงื่อนไข อ้าวเขาก็ทำงานไม่ดีเหมือนเดิม ไม่เข้าใจเหมือนเดิม แต่คราวนี้คำพูดจะไม่หงุดหงิด เวลาเราพูดไปมันจะเป็นกระแสที่แนะนำวิธีที่ให้เขาเข้าใจ ขาดอะไรตรงไหน ติดขัดตรงไหน ก็แนะนำ ไม่ว่าจะคุยกับลูกกับใคร ให้สังเกตว่า ที่ยังหงุดหงิด ตัวหงุดหงิดโกรธไม่ต้องหลบมันนะ ตัวนี้มันจะเป็นตัวที่ทำให้เราหาต้นเรื่อง ที่เราตั้งเงื่อนไข ในชีวิตไว้ทุกเรื่อง

เช่นคนที่รัก คนในบ้าน *ทำไมไม่เข้าใจ ทำไมไม่พูดดีๆ แค่นี้ทำไมต้องมาเสียงดังด้วย* เพราะอะไร .. เราตั้งว่าคนที่รักต้องพูดดีๆ ต่อกัน พอแค่พูดไม่ดีแค่เสียงดัง มันต้านทันที เพราะอะไร มันตั้งเงื่อนไขว่าคนรักต้องพูดดีๆ คราวนี้ถ้าเกิดไม่ตั้งเงื่อนไข คราวนี้คนที่รักกันเสียงดังก็ ไม่เป็นไร เพราะอะไร โห เสียงดัง ทำไมต้องเสียงดังใส่ *อ๋อ เสียงดังมาก .. ก็รักมากไง* เรารู้ว่าพ่อแม่รักมาก คนรักรักมาก ก็เลยเสียงดังมาก

เราจะฟังง่ายขึ้นเพราะเราไม่ตั้งเงื่อนไข เช่นเวลาอยู่กับเพื่อนเสียงดัง โอ้โห .. จริงใจ พูดโวยวายแต่จริงใจ เพราะอะไร เพราะเราไม่ได้ตั้งเงื่อนไข

เรื่องสุดท้ายคืออะไร เมื่อเราตั้งเงื่อนไขว่า เราต้องการมีชีวิต จะมีชีวิตอย่างมีความสุข กับคนที่รัก ทำงานหาเงิน มีครอบครัว ประสบความสำเร็จในชีวิต

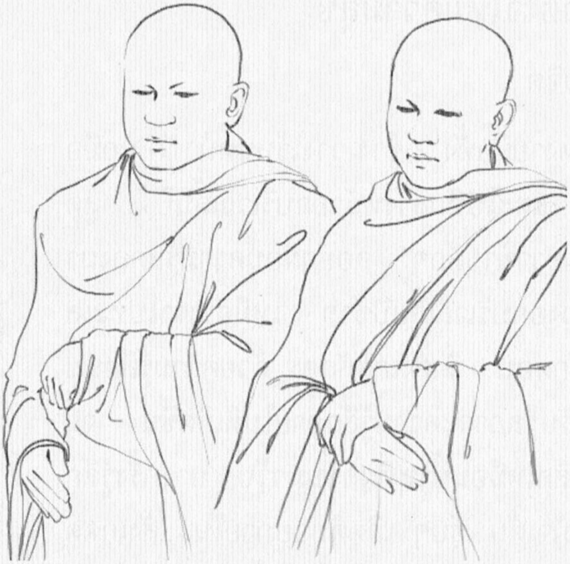
ดังนั้น เมื่อเราต้องการมีชีวิต เราตั้งเงื่อนไขตรงนี้ไว้ เราจึงต่อต้านความตาย แต่ถ้าเกิดคนตั้งเงื่อนไขต้องการตาย ..ก็แบบเดียวกัน เขาก็จะต่อต้านการ .. มีชีวิต

เงื่อนคือเครื่องผูก การตั้งเงื่อนไข คือการผูกเอาไว้ ยึดเอาไว้ ไม่ให้หลุดจากสิ่งที่ตั้งใจไว้ มันเลยผูกจิต ให้หลุดพ้นไม่ได้ คราวนี้พอเราปลดเงื่อน จิตของเราก็กลับมาเป็นอิสระดังเดิม ดังนั้นพวกเราทุกคน ทั้งประเทศทั่วโลก ก็เพียงแต่ปลดเงื่อนไขที่เราตั้งไว้เอง ให้สังเกตทุกเรื่อง พอเราปลดเงื่อนไข ก็กลับมาเป็นตัวของตัวเอง

สังเกตมั้ย ลึกๆทุกคนต้องการอิสระ ตั้งแต่เป็นเด็ก ไม่ชอบให้ใครห้าม คราวนี้เราไม่รู้ว่าอิสระจริงๆ เป็นอย่างไร เรานึกว่าไม่ถูกพ่อแม่บังคับ เรียนจบ นึกว่าเป็นอิสระจากพ่อแม่ พอมาอยู่กับครอบครัว ก็โดนบังคับอยู่ดี จะหนีไปตรงไหนก็โดนบังคับอยู่ดี .. อยู่คนเดียว ก็โดนความคิดบังคับอยู่ดี เราเลยไม่รู้ว่าจะหาอิสระอย่างไร และจะทำอย่างไรให้เป็นอิสระ

แต่พอเราฝึกจิต เดินอยู่บนทางสายกลาง เราปลดเงื่อนไขทั้งหมด ทั้งที่เราอยู่กับทุกคนเลย อยู่กับพ่อแม่อยู่กับใครๆ แต่ดวงจิตก็เป็นอิสระ เพราะปลด*เงื่อนคือสังโยชน์* ที่ผูกไว้ยึดถือเอาไว้ แล้วจิตก็หลุดพ้นด้วยตัวของมันเอง นี่แหละอิสระที่แท้จริง เป็นอิสระที่มีความกระจ่างสว่างไสวอันเกิดจากปัญญาเห็นสัจธัมม์ตามจริง จะทำประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ตามรอยแห่งพระพุทธองค์

เจริญธัมม์ทุกๆคน



จงพอใจในสิ่งที่มีอยู่

เมื่อพอใจในสิ่งที่มีอยู่ จึงมีความสุขตลอดเวลา .. เพราะสิ่งนั้นมีอยู่

เมื่อน้อมกลับมาที่จิต เห็นการเกิดดับ

มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง เห็นอยู่เสมอว่า

สิ่งที่มีอยู่ .. มีอยู่อย่างสิ่งที่อิงอาศัยซึ่งกันและกัน

เปลี่ยนแปลงตามเหตุตามปัจจัย ตลอดเวลา

ไม่ได้มีอยู่อย่างสิ่งที่.. เป็นตัวเราหรือของเรา ที่จะบังคับให้ได้ดั่งใจ

เมื่อเห็นอย่างนี้ จึงเบื่อหน่าย ไม่เพลิดเพลินยินดี

ที่จะยึดเอาสิ่งที่มีอยู่.. แต่เปลี่ยนแปลง ไม่มั่นคง

มาเป็นตัวเราหรือของเราจิตจึงน้อมสู่นิพพาน

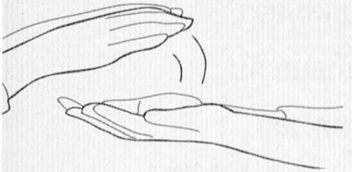
หลุดพ้นพบความสุขที่แท้จริง

ดูแลรักษาจิตใจให้มีความสุข

1. การค้นพบจิต ..

หงายมือทั้ง 2 ข้าง วางไว้บนหน้าตัก ยกมือขึ้นมา 2 นิ้ว แตะไปที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ .. สูดหายใจเข้ายาวยาวช้าๆลึกๆ ค่อยๆผ่อนความรู้สึกลงมาที่จิตกลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ช้าๆ เหมือนเราไปทะเลไปภูเขา ไปพักผ่อน นิ่งสังเกตสักครู่ ด้วยความรู้สึกนุ่มนวลสบายๆ รับรู้สภาวะความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้น จะนิ่งๆ ว่างๆ รู้สึกเหมือนน้ำพุที่ผุดขึ้นมาวุ้บๆ บางครั้งรู้สึกแรงคล้ายๆหัวใจเต้น ตุ้บๆ เกิดดับอยู่ภายใน ..สังเกตดูความเปลี่ยนแปลงของสภาวธัมม์ที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย สบายๆ

2. เรียนรู้เรื่องกระแส



จากจิต.. รู้สึกไปที่มือทั้ง 2 ข้าง ค่อยๆยกมือขึ้น ระยะห่างกันเล็กน้อย นิ่ง .. สังเกตความรู้สึก จากนั้น ขยับมือเข้า-ออกช้าๆ จะรู้สึกเหมือนแรงดึงดูด เหมือนแม่เหล็กดูดหรือลูกบอลพลังงาน

3. ฝึกรับ-ส่งกระแส ผู้รับหงายมือขึ้น ไม่ต้องเคลื่อนไหว ผู้ส่งคว่ำมือลง ผู้ส่งแผ่เมตตาออกจากจิตภายใน ไปที่มือทั้ง 2 ข้าง ขยับมือขึ้น-ลงช้าๆ เพื่อสังเกตความรู้สึกที่ส่งไป เช่น อุ่นๆร้อนๆ เหมือนแรงดึงดูดที่มือ โล่งๆ โปร่งเบาสบายที่จิตภายใน หรืออื่นๆ แล้วบอกความรู้สึกซึ่งกันและกัน ฝ่ายรับเปลี่ยนเป็นฝ่ายส่ง ให้ส่งกระแสซึ่งกันและกัน

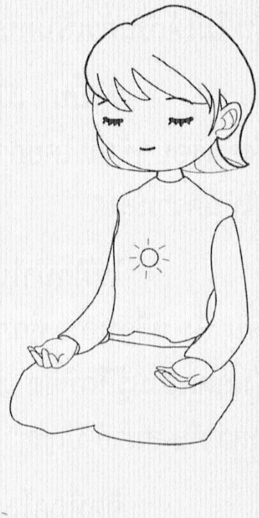
4. กระแสที่เรียนรู้สู่การแผ่เมตตา

นึกถึงใคร สูดลมหายใจยาวๆ ผ่อนความรู้สึกมาที่จิต แผ่เมตตาไป .. "ให้มีความสุข" .. ด้วยความรู้สึกนุ่มนวลสบายๆ

การแผ่เมตตาไม่มีประมาณ

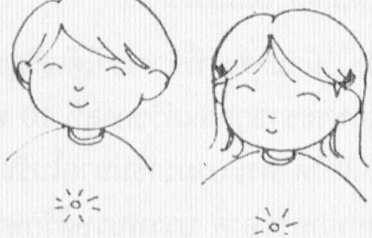
จากจิต ..น้อมกุศล ที่พวกเราได้เจริญมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมัคค์มีองค์ 8 ถวายเป็นพระราชกุศลแด่รัชกาลที่ 10 พระเจ้าแผ่นดินของพวกเรา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถในรัชกาลที่ 9 .. แม่ของแผ่นดิน พระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ บรรพบุรุษผู้รักษาผืนแผ่นดินนี้ไว้ ..พ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ ญาติสนิท มิตรที่รัก ผู้มีพระคุณทุกท่าน เทวดาทั้งสิบทิศ เจ้ากรรมนายเวร สรรพสัตว์ทั้งหลาย.. อันไม่มีประมาณ ให้ร่วมอนุโมทนาสาธุการ ท่านที่มีทุกข์ ให้พ้นทุกข์ สุขอยู่แล้วให้สุขยิ่งขึ้น ให้ทุกท่านมีความสุข

จากจิต .. แผ่พลังความรัก ความปรารถนาดี .. ออกไปรอบตัว ออกไปรอบๆสถานที่ รอบๆจังหวัด ทั่วทั้งประเทศ



น้อมอุทิศ ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 และบูรพมหากษัตริย์ทุกพระองค์ ที่ทรงปกปักรักษาผืนแผ่นดินไทยนี้ไว้ ให้พวกเราได้มีที่อยู่ที่อาศัยมาถึงทุกวันนี้ แผ่เมตตาออกไปทั่วโลก ทั่วจักรวาลอันไม่มีประมาณ "ให้มีความสุข"

นิ่งสักครู่ เมื่อต้องการออกจากการแผ่เมตตา อย่ารีบลืมตา ให้ตั้งจิตภายในว่า "กลับ" แล้วสูดลมหายใจเข้าช้าๆ ผ่อนความรู้สึกลงมาที่จิต .. ที่มือ .. ลงมาที่ขา สัก 2-3 ครั้ง แล้วค่อยๆลืมตา



5. ทางสายกลาง ทางดับทุกข์

จากการที่เราได้เรียนรู้วิธีการดูแลรักษาจิตใจให้มีความสุข ซึ่งเรียกสั้นๆว่า "ดูจิต" ทำให้เราได้พบที่พึ่งภายในตนเอง และการรับ-ส่งกระแส ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า สรรพสิ่งทั้งหลายเป็นเพียงกระแสเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ไม่ได้เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงอะไร เกิดดับเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ดังนั้น เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราจึงต้องส่งแต่กระแสดีๆ ออกไปยังคนรอบๆข้าง โดยการแผ่เมตตาไม่มีประมาณ หรือ แผ่เมตตาแบบง่ายๆ " ให้มีความสุข"

ให้ฝึกนำไปใช้ตลอดทั้งวัน ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ทุกการเคลื่อนไหว ทุกกิจกรรม ให้สังเกตความรู้สึกที่จิต เห็นการเกิด-ดับภายในไปตลอดเวลา ศีล-สมาธิ-ปัญญา จึงเดินไปพร้อมกัน

จิตที่ถูกโลภ โกรธ หลง ครอบงำ ย่อมอยู่ในวังวนของความทุกข์ เมื่อได้ผ่านกระบวนการ ฝึกจิต ละชั่ว ทำดี ทำจิตให้ผ่องใส

จะมีความเห็นที่ถูกต้อง และมีปัญญา เห็นตามความเป็นจริงว่า ทุกข์ที่เกิดเพราะจิตไปเพลิดเพลินอยู่ในความคิดนั่นเอง

เพราะจิตไม่มีความรู้.. จึงหลงไปเพลิดเพลินอยู่กับความคิดและยึดมั่นในความเห็นว่า ความคิดเป็นตัวเรา ความคิดเป็นของเรา เมื่อเราตามรักษาจิต เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง ความคิด คำพูด การกระทำ อาชีพ ความเพียร สติ สมาธิ จะดำเนินไปในหนทางที่ถูกต้อง

การที่เราฝึกจิต ดูแลรักษาจิต (ดูจิต) คุมใจเอาไว้ ชื่อว่าคุมอารมณ์ทั้งหมด ทั้งความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ หรือเฉยๆ ทั้งความคิดดีและไม่ดี

จิตที่ฝึกดีแล้ว ทำในใจไว้ดีแล้ว กายก็สงบ เมื่อกายสงบ ย่อมพบความสุข เมื่อพบความสุข จิตย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ปัญญาย่อมเกิด ย่อมเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงว่า *ทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวน ไม่ควรยึดมั่น เพราะยึดมั่นสิ่งใดว่าเป็นเรา เป็นของเรา ก็ย่อมเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น* เมื่อไม่ยึดมั่น จิตย่อมหลุดพ้น จากวังวนแห่งทุกข์ พบสุขที่แท้จริง.

บุคคลนั้นจะเป็นคนที่เก่ง ดี มีความสุข ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมัคค์มีองค์ 8 (ศีล - สมาธิ - ปัญญา) ทางสายกลาง ทางดับทุกข์ของพระพุทธองค์ ย่อมพบความสุขที่แท้จริง พึ่งตนเองได้ตลอดไป

สภาวธัมม์ทั้งหลาย ล้วนไม่ควรยึดมั่น

เมื่อดูจิตไปเนืองๆ จะมีสภาวธัมม์เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ บางครั้งเกิดอาการซาบซ่านทั่วร่างกาย ตัวเบาเหมือนจะลอย น้ำตาไหล ตัวโยกไปมา คันเหมือนมดไต่ ตัวแข็งเหมือนหิน ลมหายใจหายไป ตัวหายไป ไม่รู้สึกว่ามีร่างกายนี้อยู่เลย กายทิพย์แยก สิ่งที่เกิดขึ้น ให้ทำในใจว่า " นี่คือสภาวธัมม์ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ ไม่ควรยึดมั่น"

บางครั้ง ประคองจิตไป จิตจะเริ่มนิ่ง ดิ่งลงภวังค์ เหมือนเคลิ้มหรือเวลานอน อาจจะรู้สึกเหมือนนอนไม่หลับ เพราะจิตตื่นอยู่ ให้รู้สึกไว้ ... ความรู้สึกจะผสานกับความนิ่ง จิตดิ่ง แต่รู้สึกตัวตื่นอยู่ในภวังค์

ดังนั้น เมื่อเราดูจิตไปเนืองๆ เวลามีกิเลสเข้ามา ญาณภายในก็จะสลัดกิเลสออกไปเอง เหมือนเครื่องตัดไฟอัตโนมัติ จะมีผลต่อร่างกาย คือ เมื่อสลัดกิเลสออกไป ร่างกายก็สะบัดตาม มีอาการสะบัดไปสะบัดมา ภายนอกคล้ายคนโงกง่วง แต่ภายในตื่นรู้สึกอยู่ที่จิตตลอด มันแสดงให้เห็นว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เพราะบังคับมันไม่ได้

อาการ ต่างๆ เช่นแน่น อึดอัดในหน้าอก มึนศีรษะคล้ายจะอาเจียน บางครั้งมีอาการหนาวๆร้อนๆ ปวดเมื่อยถึงกระดูกข้างใน มีสภาวะเหมือนลูกศรเสียบ-อก เจ็บแปล๊บเข้าถึงหัวใจ เหมือนหัวใจถูกกระชาก ..ให้นิ่ง รู้สึกที่จิต แล้วน้อมแผ่เมตตาไป "ให้มีความสุข"

สิ่งเหล่านี้อาจจะเกิดขึ้น เป็นสภาวธัมม์จากการปฏิบัติ และเป็นการใช้บาปกรรมทั้งหลาย ด้วยสภาวธัมม์ภายใน หรือแม้แต่บางท่านที่ไม่เคยปฏิบัติ แต่นิ่งอยู่กับการทำงานนานๆ ปล่อยวางความคิดและอารมณ์ เมื่อปล่อยวางภายในมากเข้า มีอาการใจสั่น เต้นแรงขึ้น ในบางเวลามีอาการวูบวาบทั่วร่างกาย หรือวูบแล้วหายไป หรือมีอาการเจ็บตรงกลางหน้าอก ทั้งที่ภายในของตนเองก็ยังนิ่งๆอยู่ ไม่ได้ตึงเครียดอะไร แต่สภาวะนี้ก็ไม่หายไป บางท่านก็ไปหาหมอ เพราะนึกว่าตนเองเป็นโรคหัวใจ แต่ทานยาแล้วสภาวะนี้ก็ไม่หายไป เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสภาวธัมม์นั่นเอง

เมื่อดูจิตไปเนืองๆ ปัญญา ภายในจะสลัดความคิดออกไป ด้วยตัวมันเอง มันจะมีสภาวะเหมือนธัมมจักร หมุนตัดที่จิตภายใน....กระแสสภาวะที่จิตก็หายไป กระแสความคิดที่วิ่งมาเหมือนสายน้ำก็หายไปพร้อมกัน ให้มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริงว่าสภาวธัมม์ทั้งหลายทั้งปวงล้วนมิควรยึดมั่น

เรือที่ตรงไปตามเข็มทิศ .. เมื่อเจอพายุหรือสิ่งรบกวน

ไม่หวั่นไหวออกไปนอกเส้นทาง ย่อมถึงจุดหมายได้ฉันใด

จิตที่รู้สึกตัว ..มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง

ไม่ว่าสภาวธัมม์ใดเกิดขึ้น

ไม่ยึดมั่น ว่าเป็นเรา หรือของเรา

จึงไม่หวั่นไหว ย่อมถึงจุดหมาย

คือ ความเป็นอิสระจากความทุกข์

พบความสุขที่แท้จริงได้ฉันนั้น

กระแสแห่งความรัก

พญ.ทพญ.อัญชญา แย้มสุคนธ์

ในช่วงเวลาที่เป็นนักเรียนแพทย์ปีสุดท้ายมีโอกาสได้พบกับคนไข้มะเร็งระยะสุดท้ายคนหนึ่ง เป็นเคสที่น่าสนใจมาก เนื่องจากคนไข้เข้าออกโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษาบ่อยมากจนดูเหมือนเป็นเรื่องปกติ

แต่ในครั้งนั้นคนไข้ถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลด้วยอาการอาเจียนเป็นเลือดมาจากบ้าน มีอาการสับสนไม่ได้สติ จำไม่ได้ว่าตัวเองอยู่ที่ไหน จำภรรยาไม่ได้ และอยู่ในสภาวะช็อก ในครั้งนั้นเราก็คิดกันว่าน่าจะเป็นครั้งสุดท้ายที่คนไข้จะได้มาโรงพยาบาลและอาจจะไม่ได้มีโอกาสกลับไป

ภรรยานำคนไข้มาถึงโรงพยาบาลตั้งแต่ช่วง 4 โมงเย็น ทีมแพทย์ได้เข้าไปคุย ทำความเข้าใจกับญาติผู้ป่วยว่า เนื่องจากผู้ป่วยอยู่ในระยะสุดท้าย การที่จะทำอะไรที่จะทำให้คนไข้เจ็บตัวมากขึ้น เช่นเจาะคอ ปั๊มหัวใจ ซึ่งอาจจะทำให้คนไข้เจ็บตัวมากขึ้น ทางทีมแพทย์จะของดเว้น แต่อย่างไรก็ตามเราก็จะรักษาตามอาการอย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นการให้ยา ให้เลือด ให้น้ำเกลือต่างๆ ภรรยาผู้ป่วยเข้าใจ และบอกให้หมอดำเนินการกันให้เต็มที่เลย

แต่การที่เขาบอกว่าเข้าใจนั้น เขานั่งร้องไห้ตั้งแต่นำคนไข้ซึ่งเป็นสามีมาส่ง จนกระทั่งถึงช่วงประมาณตี 3 ซึ่งเป็นเวรของเราที่จะต้องไปดูแลผู้ป่วยและให้เลือดผู้ป่วยอีกครั้ง

หลังจากจัดการทุกอย่างเสร็จ กำลังจะเดินกลับไปห้องพักแพทย์ ก็พอดีเห็นภรรยาผู้ป่วยนั่งร้องไห้อยู่ ก็เลยเดินไปคุยกับเขา ถามเขาว่า "คุณ ที่ร้องไห้นี่คือกลัวสามีจะจากไปใช่ไหมคะ" เขาพยักหน้าแล้วตอบว่า " ใช่ "

ก็เลยบอกเขาว่า"คุณเห็นหมอ อายุขนาดนี้ ไม่ใช่จะไม่ตายนะ วันนี้หมอเดินกลับไปนอนแล้ว อาจจะไม่ฟื้นมาคุยกับคุณก็ได้ แต่ถ้าเป็นแบบนั้นจริง หมอคงเสียใจ ไปตลอดชีวิต ว่าไม่ได้สอนคุณฝึกจิต งั้นเอาแบบนี้นะ มาลองทำวิธีนี้กันนะ" ก็เลยบอกเขา ให้ลองสูดลมหายใจยาวๆ แล้วผ่อนความรู้สึกมาที่ฐานจิตกลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ ลองยกมือขึ้นมา 2 นิ้ว แล้วแตะที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ดูนะ รู้สึกอย่างไร

ทั้งๆที่เขาร้องไห้อยู่ เขาพยักหน้าแล้วบอกว่า "มันเหมือนหัวใจเต้นเลยค่ะหมอ" เลยบอกว่า " *ดีแล้ว แต่มันไม่ใช่หัวใจนะ หัวใจคนเราอยู่ค่อนมาทางซ้าย อยู่กึ่งกลางไหปลาร้าข้างซ้าย และหัวใจจะมีจังหวะเต้นที่สม่ำเสมอ แต่ลองสังเกตดูตรงกลางหน้าอก ตรงฐานของจิต เวลาเรามีอารมณ์โกรธ หงุดหงิด ไม่สบายใจ หรือเสียใจ ลองสังเกตดูว่าบางทีมันแสดงอาการสั่นๆอยู่ข้างใน บางครั้งเต้นเบาๆแรงๆไม่สม่ำเสมอ บางครั้งเหมือนแน่นๆ สิ่งนี้ไม่ใช่หัวใจ แต่คือสภาวะของจิต จิตกำลังบอกเราว่าอย่าไปให้กำลังกับเรื่องราวภายนอก ให้ปล่อยวางและกลับเข้ามาในที่ที่ปลอดภัย* " เขาลองนิ่งๆดูแล้วก็พยักหน้า

หลังจากนั้นก็ลองส่งกระแสให้เขาดู ทำอย่างที่พระอาจารย์สอน คือให้เขาหงายมือไว้ แล้วเราก็เป็นผู้ส่ง ลองขยับมือขึ้นลงและลองหมุนเป็นวงกลม

เขาทำหน้าตกใจแล้วบอกว่า "คุณหมอ มันอุ่นๆยังไงบอกไม่ถูก เหมือนแม่เหล็ก เหมือนมีแรงดึงดูดเลย"

ก็เลยบอกเขาว่า "นี่ไม่ใช่พลังวิเศษอะไรนะคะ ที่หมอส่งกระแสให้คุณจะได้รู้ว่ากระแสสามารถส่งถึงกันได้จริง ลองดูสิ มือเราไม่ได้ติดกัน แต่หมอส่งความสุขให้คุณ คุณยังรับรู้ถึงกระแสได้เลย แล้วลองคิดดูสิคุณนั่งอยู่ข้างๆสามีของคุณทั้งวัน คุณนั่งร้องไห้ ส่งแต่ความเศร้าเสียใจไปให้เขา เขาก็รับรู้ได้เช่นกันนะ

เหมือนเวลาเราไปเยี่ยมคนไข้ในโรงพยาบาล คนส่วนใหญ่มักจะเตรียมหน้าที่เศร้าที่สุดไปจากบ้าน ไปถึงก็ยืนข้างเตียงผู้ป่วยแสดงสีหน้าเห็นอกเห็นใจ ถึงไม่ได้พูดออกไป แต่ข้างในบอกว่า น่าสงสารจังเลยนะ คงเจ็บน่าดูเลยนะ จะตายเมื่อไหร่นี่

แล้วลองคิดดูว่า คนส่วนใหญ่ไปเยี่ยมผู้ป่วย แทนที่จะเอาความสุขไปให้เขา กลับไปส่งแต่ความทุกข์ให้ผู้ป่วย แล้วผู้ป่วยจะรู้สึกอย่างไร.. วันนี้ ถ้าคุณอยากให้สามีของคุณสบายดี และมีความสุข คุณแผ่เมตตาส่งความสุขให้เขาสิ "

หลังจากนั้นก็เห็นเขาเอามือแตะกลางหน้าอกสามี แล้วกระซิบข้างหูว่าดูจิตไว้นะพ่อ แล้วอีกมือนึงเขาก็ส่งกระแสแผ่เมตตาให้สามีของเขา

วันรุ่งขึ้นลูกของเขามา 2 คน เขาก็สอนลูกด้วยตัวเองเลยว่า จิตอยู่ตรงกลางหน้าอกนี้นะลูก แผ่เมตตาให้พ่อทำแบบนี้นะ หลังจากนั้นไม่ว่าทางทีมแพทย์จะทำการรักษาอย่างไร เราก็จะเห็นครอบครัวนี้ ยืนอยู่ข้างๆเตียงผู้ป่วย คอยแตะให้เขากลับมารู้สึกที่จิต และส่งกระแสแผ่เมตตาให้ตลอด

เชื่อไหมคะจากที่เราคิดว่าผู้ป่วยคนนี้จะได้จากไปอย่างสงบ กลับกลายเป็นอีก 2 วันต่อมา ผู้ป่วยลุกขึ้นมาได้ กลับมาพูดคุยและรับประทานอาหารได้ปกติ เราก็ไม่ได้คิดว่ามันเป็นความมหัศจรรย์อะไร เพียงแค่ดีใจกับผู้ป่วยว่า เขาตอบสนองต่อการรักษาได้ดี

แต่สิ่งที่ประทับใจคือ ผู้ป่วยบอกว่า " หมอครับ มีเวลาว่างคุยกับผมหน่อยไหม ผมอยากเล่าอะไรให้ฟัง " ก็บอกว่า "ได้ค่ะ"

เขาบอกว่า " คุณหมอเชื่อไหม คุณหมอเห็นผมนอนไม่รู้สึกตัวใช่ไหมครับ" ก็บอกเขาว่า "ใครๆก็เห็นแบบนั้นค่ะ" เขาบอกว่า *"ตอนที่ผมนอนไม่รู้สึกตัวนั้น แต่จริงๆ ผมสัมผัสอะไรบางอย่างนะ ผมสัมผัสถึงกระแสความอบอุ่นจากคนรอบตัวที่ส่งถึงตัวผม และผมคิดว่าที่ผมมีโอกาสกลับมาได้เพราะจิตดวงนี้แน่เลย ตอนนี้ผมก็ไม่รู้นะว่าจะเหลือเวลาอีกเท่าไหร่ แต่จนกว่าจะหมดลมหายใจผมจะดูจิตไปเรื่อยๆนะหมอ.."*

คนไข้คนนี้เป็นตัวอย่างของชีวิตคนเรา จริงๆแล้วเขาอาจจะเป็นคนโชคดีที่มีโอกาสได้กลับมา ได้มาดูจิตได้สร้างบุญกุศลและสร้างบารมีด้วยตัวเอง แต่วันหนึ่งทุกๆคนก็ต้องจากไป ถ้าเราได้รู้จักการฝึกจิตได้มีที่พึ่งที่เกาะแล้ว ในวันที่เราจะจากไป เชื่อเป็นอย่างยิ่งว่าเราจะมีจิตเป็นเพื่อนร่วมทาง และมีแสงสว่างแห่งธัมม์นำทางเราไป

มหาปณิธาน

มหาปณิธาน งานใหญ่ ไทยทั้งชาติ
วางรากฐาน งานช่วยชาติ พระศาสนา
กษัตริย์ครอง แผ่นดินโดยธัมม์ นำนาวา
ปวงไพร่ฟ้า ชาวประชา มาร่วมใจ
รัชกาลที่สิบ ครองราชย์ รวมดวงใจ
สืบสาน งานยิ่งใหญ่ ให้สำเร็จ
รักษาธัมม์ อำไพ ประดุจเพชร
ต่อยอดงาน สำเร็จด้วยดี กาลนี้เทอญ

ธัมมทีโป.

ธัมม์ทั้งปวง รวมลงที่จิต

ฟากฟ้าทะเลฝัน เรื่องราวพลันเดินต่อไป
สุดทางสุดฟ้าใจ เดินภายในจิตมั่นคง
ศรัทธาอันยิ่งใหญ่ สว่างไสวยิ่งยืนยง
พระธัมม์จะดำรง สถิตอยู่คู่ฟ้าดิน

สัทธาธิโก

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง

www.thammatipo.com

บ้านวังเมือง (Ban Wang Muang)

พิมพ์ครั้งที่ ๑๔ : จำนวน ๑๕๐,๐๐๐ เล่ม

สแกน QR Code :: ปฏิบัติธัมม์ดูจิต / ติดตามข่าวสาร
และสนทนาธัมม์ หรือติดตั้ง application (สำหรับ android)